

姿勢改善ヨガ（初級）（中級）



水曜日担当講師

毎週水曜日

日時：令和6年7月17日～令和6年10月30日
(8/14、9/25、10/2、10/9を除く)

(初級)：①午前9時00分～10時00分
②午前11時30分～12時30分

(中級)：午前10時15分～11時15分

- 場 所：相模原ギオンスタジアム 会議室
対 象：18歳以上の方（高校生は除く）
内 容：解剖学アプローチによる最先端の体のメソッドを
取り入れ、よりよいカラダへアップデートする新旧
ヨガを融合させた現代的なヨガを行う。
講 師：株式会社ナビテル所属 インストラクター
参加費：各10,500円（全12回分）
定 員：各25名（申込順）
持 ち 物：運動しやすい服装、水分補給用の飲料、
タオル、ヨガマット、ごみ持ち帰り用袋。

当スタジアム HP「イベント&教室」
からお申込みください

QRコード



相模原ギオンスタジアム
〒252-0335 相模原市南区下溝4169
TEL 042-777-6088 FAX 042-777-0161
✉ asamizo-stadium@dream.jp
HP アドレス <https://a-stadium.jp.org>

広報さがみはら 6/15 号掲載

6月19日 午前8時30分から募集開始